

Vpliv samokovčinga na kakovost življenja

Simona Pavlin Repovž*

Fakulteta za organizacijske študije v Novem mestu, Ulica talcev 3, 8000 Novo mesto,
Slovenija
simona.pavlin.repovz@fos-unm.si

Povzetek:

Raziskovalno vprašanje (RV): Kako samokovčing vpliva na kakovost življenja?

Namen: Namen raziskovanja je pregledati motivatorje, ki vplivajo na kakovost življenja, kako si pomagati, da svojo kakovost življenja dvigneš na višjo raven, izvesti anketo in potrditi ali zavreči zastavljene teze.

Metoda: Za metodo raziskovanja sem opravila kvantitativno metodo in sicer pripravila anketo v orodju 1KA. Anketo sem objavila na spletu.

Rezultati: V raziskavi sta bili postavljeni dve hipotezi. Prva hipoteza, da je denar najpomembnejši motivator ni bila potrjena. Anketiranci so izbrali, da je svoboda najpomembnejši motivator. Druga hipoteza, da posamezniki potrebujejo samokovčing pri doseganju zastavljenih ciljev, je bila potrjena. Anketiranci pri svojem delu potrebujejo samokovčing, za doseganje zastavljenih ciljev.

Organizacija: Z raziskavo je prikazana metoda samokovčinga, katera ima korist in pozitiven vpliv na posameznika in prav tako organizacijo.

Družba: Z raziskavo je bilo v teoretičnem delu opisani načini, kako vplivamo na kakovost svojega življenja in s tem posredno vplivamo na družbo.

Originalnost: Po mojem se do sedaj še nisem srečala na spletu s samokovčingom in z anketnim vprašalnikom.

Omejitve/nadaljnje raziskovanje: V raziskavo bi bilo potrebno vključiti večje število anketirancev in večje število vprašanj na temo kakovosti življenja.

Ključne besede: samokovčing, motivacija, notranji jaz, samozavest, dobro počutje, kakovost življenja.

1 Uvod

V reki življenja od rojstva do smrti se človek na vsakem koraku življenja sreča z izzivi. Če pogledamo od začetka svojega življenja je tvoj resen izziv že prvi narejeni otroški koraki. Novi izzivi se tekom življenja, kar vrstijo in velikokrat se človek sooča z težkimi situacijami, katere na človeku pustijo določen vpliv. Tempo življenja je neizprosno in človek mora biti vedno v dobri psihični in fizični kondiciji, da lahko sledi tempu, ki ga narekuje življenje. Človek si pomaga z različnimi psihoterapevtskimi delavnicami, branju knjig za samopomoč, z različnimi drugimi prijemi, ko je šport, joga ali nekoga sprošča kuhanje, pospravljanje, branje knjig. V zadnjem času, pa vse bolj v ospredje prihaja večšina kovčinga oz. samokovčinga. Zaradi vse več izzivov, pritiskov in hitrega tempa življenja se ljudje zatekajo na razne

delavnice za samopomoč, potrebujejo pomoč terapevtov pri vzgoji otrok, pri vsakodnevnih naporih. Vse bolj v ospredje in vedno bolj je prepoznavna metoda samokovčiga. Posamezniku pomaga, da najde tisto pravo pot in resnico v sebi, da ustvari tesnejši stik s seboj in da življenje živi z več zabave, užitkov, uspehov, predvsem pa manj stresno. S metodo samokovčinga poglobiš odnose s prijatelji in sorodniki. S samokovčingom lahko resnično spremeniš življenje.

Samokovčing je metoda, katerega vodi posameznika do kakovostnega življenja, da se lažje sooča z spremembami in izzivi v svojem družinskem oz. domačem okolju in v poslovnem svetu na delavnem mestu. Vsi izzivi vsakdanjega sveta, povzročajo psihofizične napore, predvsem pa pomanjkanje časa zase in za svoje bližnje.

Za namen članka, smo izvedli anketo o temi na kakovost življenja, o motivatorjih, ki najbolj vplivajo na kakovost življenja, ali vidijo potrebo po uporabi samokovčinga. V anketo smo zajeli večje število ljudi iz različnih delavnih okoljih.

Cilj članka je prikazati samokovčing, kot eno izmed metod prihodnosti in kako bistveno vplivajo na osebni in poslovni uspeh posameznika, na njegovo zdravje in predvsem na kakovost življenja. In ali se posamezniki zavedajo, kateri motivatorji vplivajo na kakovost življenja.

2 Teoretična izhodišča

Samokovčing je interaktivni in trajnostni način ustvarjanja zadovoljivih rezultatov v poklicnem in osebnem življenju. S procesom samokovčinga, človek se človek poglobi v svoje izkušnje in s tem izboljša kakovost življenja. S samokovčingom se človek ponovno rodi, ponudi človeku temeljit razmislek o sebi, ko se enkrat spoznaš, kdo v resnici si, lahko premakneš meje svojega sveta. Veščine samokovčinga je potrebno se naučiti in jih vzeti za svoje. (Levine, 2008, str. 11-13)

Pri samokovčingu se orientiramo na prihodnost, pri terapijah pa na preteklost. Pri samokovčingu se osredotočamo na čusteno moč in ne na čustveno zdravljenje. Poteka drugače, kot terapija, znebimo se vpiva preteklosti in se osredotočamo na prihodnost. Samokovčing vam vplije moči in omogoča, da smo popolnoma sposobni izražati svoja čustva in tako, smo pripravljeni, da lahko v življenju naredimo nekaj več in tem si izboljšamo kakovost življenja. (Levin, 2008, st.23)

Ključne veščine samokovčinga, do del filozofije kovčinga. Naštete veščine bodo v pomoč pri odkrivanju že osvojenih veščin in katere veščine je potrebno še osvojiti (Levin, 2008, str. 25-32);

- *Samospoštovanje*. Je osnova vseh veščin kovčinga, katera je bistvo za izboljšanje kakovosti svojega življenja. Z obvladovanjem veščin samokovčinga, si brez težav

poveš resnico, ukrepaš, rasteš osebno, napreduješ v vseh pogledih in dosegaš svoje cilje. Ko sprejmeš samosebe, takšno kot si, se bo okrepilo tudi samozaupanje.

- *Samozaupanje.* Potrebno je zaupati svojim odločitvam. Potrebno je prisluhniti svojim praviim potrebam, sanjam, ciljem in skritim željam. Ko si človek zaupa, ustvari varno okolje, kar ohranja vero vase. Potrebno je zaupati svojemu jazu, s tem krepimo celovitost, poštenost, iskrenost. Okrepiti je potrebno samospoštovanje, slog življenja in način življenja. Pri samokovčingu je pomembno, da postaneš drznejši, da nimaš straha pred neuspehom in da zaupaš svoji intuiciji, le tako si boš dovolil izlet na nova področja.
- *Zavedanje kovčinga.* Zavedanje se nanaša na sposobnost človeka, da je pri samokovčingu popolnoma zbran in deluje po načrtu. To lahko uspe, če kovčing oplemeniti z odprtostjo, prilagodljivostjo, samozavestjo, učinkovitostjo in smisel za humor. Na življenje je potrebno gledati lahko. Potrebno je zaupati svoji intuiciji, odprejo se nove možnosti in pripravljen si tvegati. Pogosto živimo kot roboti, nismo pozorni kako živimo ali kaj počnemo. Vse je nekako avtomatsko. Potrebno si je vzeti čas in se odločiti, da v predstavi svojega življenja ne boste samo gledalec.
- *Komunikacija je ključna.* Motivacija je ključ do motivacije in do harmonije odnosov. Dobra komunikacija nam prinaša informacije, omogoča izražanje občutkov in s tem poskrbi, da se počutimo pomembne in da se tudi naš sogovornik počuti pomembno. Komunikacijo lahko razdelimo v tri skupine: aktivno poslušanje, učinkovito samoizpraševanje in neposredni samogovor.
- *Učinkovita komunikacija.* Aktivno samoposlušanje je sposobnost, da se popolnoma osredotočiš na vse izrečene besede in na tisto kar zamolčiš. Pomen ločevanja med besedami, tonom glasu in govorico telesa, hkrati pa za sposobnost razumevanja pomena glasu. Ta sposobnost pomaga, da izboljšamo svoje izražanje in nas spodbudi, da svoje izražanje raziščemo in izboljšamo. Večina samokovčinga je sposobnost zastavljanja vprašanj, ki nas vodijo do odkrivanja sebe. Večina samogovora je negativna. Takšni pač smo. To negativnost je s pomočjo samokovčinga moč spremeniti. Se tekom govora ponižujete, žalite ali podcenjujete? Si večkrat rečete, da ste neumni? Ali uporabljate, kakšno drugo negativno frazo? Z načeli samokovčinga, boste utišali negativni samogovor.

Levin (2008, str.40) navaja, da si tekom dneva postaviš v procesu samokovčinga Dvakrat dnevno zapreš oči in prisluhneš vsemu, kar slišiš v glavi. Dobro prisluhni svojemu notranjemu samogovoru. Poslušaj kaj ti sporoča notranji kovč.

Take vaje je potrebo izvajati vsak dan in samo z vajo lahko prisluhneš samemu sebi in slediš svojemu jazu.

Samokovčing od nas zahteva, da zaupamo svoji intuiciji in da ravnamo v skladu z njimi. Med vstopom v svet samokovčinga bomo opustili sedanji način življenja in ustvarili novega. Življenje bo potekalo manj stresno in bolj umirjeno. (Levin, 2008, str. 42)

Levin (2008, str. 52) navaja, da samokovčing pomeni da greš s tokom življenja, da poslušate notranji jaz in se ne preveč pustite, da vas prevladajo misli. Odzivi morajo biti pozitivni. S pozitivnimi odzivi krepiš samozavest, postaneš uspešnejši, kar ti polepša vsak dan, vse to pa vpliva tudi na tvoje zdravje. Pomembno je, da tako razmišljanje poistovetiš, da postane čisto tvoje. Pomembno je, da ko prisluhnemo notranjemu jazu, da se ne odzovemo.

Pri B&B(2014) navajajo, da je svoboda odgovornost, da uresničuješ samega sebe tako, da si odgovoren, da živiš svoje vrednote. Pomembno se je vprašati, ali res šteje samo denar, rast in dobiček ali so pomembni tudi ljudje. Potrebno je živeti s samim seboj, iskati poti, ki vodijo da živimo z svojimi vrednotami.

V SSKJ-ju (2022) je zapisano, da je svoboda stanje, ko so ljudje podrejeni zakonom in neomejeni, samovoljni oblasti koga. Poznamo osebno svobodo, politično svobodo, versko svobodo, enakost, bratstvo.

Smith (2022) navaja, da za dvig svoje samozavesti pojdite tam, kjer je nimate. Samozavest raste le tako, če smo nekaj časa pripravljene biti brez nje. Najprej pride pogum in šele nato samozavest in s samozavestjo pozitivno vplivamo na svoje počutje.

Motivacijska teorija po Maslowu prikazuje piramido človeških potreb. Na dnu je toplina, zavetje, hrana in to so človeške primarne fiziološke potrebe. Nato sledi občutek varnosti, nadalje druženje in sodelovanje, na vrhu piramide pa je potreba po ugledu in spoštovanju. (Heller & Hindle, str. 292)

Motivacija je proces, ki je ciljno usmerjen, v katerem organizacije preko različnih načinov dosežejo željeno obnašanje in delovanje zaposlenih v organizaciji. Pomembno je, da zaposlene skušamo motivirati. Za doseganje boljše motivacije pri zaposlenih se moramo poglobiti v posameznika in v njegove sposobnosti. (Denny, str.78)

Velikokrat razvijemo določene vzorce početja, ki nam dajejo energijo, posledica je, da je cena zelo visoka. Vzorci postanejo naša navada, ki nam onemogoča napredovanje. Primer nezdrave energije, je ta, da si pokončani službi, vedno rečeš, da nimaš časa kuhati in posledično posegaš po nezdravi hitri hrani. Vsak dan se pritožuješ nad pridobljenimi kilogrami in s slabim počutjem. S metodo samokovčinga prideš do spoznanja, da lahko si hladilnik napolniš z zdravo hrano in nekaj narediš za svoje zdravje in počutje. Tak način ti jemlje energijo.

Ljudje se poslužujemo izrazov, kot so »ko bi le«, »uspelo bi mi«, »ko bi storil samo še to, pa bi«. To so besede, ki sabotirajo možnost za uspeh. Potrebno se je izražati na način, da spodbudiš napredek in rast posameznika. Ljudem se pogosto zdi, da so žrtve. Potrebno je prekiniti take vzorce. Najpomembnejše pri samokovčingu je, da prepoznamo pozitivne vzorce, kot so »zmorem«, »to mi je uspelo«, »odlično mi je šlo«. S takim načinom razmišljanja, se polnimo z energijo in se lažje približali svojim ciljem. (Levine, 2008, str.80)

Glede na samo temo raziskovanja definiramo dve hipotezi:

Hipoteza 1: Najpomembnejši motivator, ki vplivajo na kakovost življenja je denar.

Hipoteza 2: Posamezniki potrebujejo samokovčing, za doseganje zastavljenih ciljev.

3 Metoda

Za metodo raziskovanja je bila opravljena kvantitativna analiza. Izvedena je bila anketa v orodju 1KA. 1KA je aplikacija za spletno anketiranje. Anketo je bila objavila na spletu. Anketa je vsebovala 8 vprašanj različnega tipa na temo samokovčinga in vpliv na kakovost življenja.

Rezultati ankete so bili preneseni v program Exell in nato s pomočjo programa Exel –a je bila izvedena obdelava zbirnih podatkov, ki so grafično predstavljeni v članku.

V anketi so bila zastavljena naslednja vprašanja:

Vaša starost?

Vaša stopnja izobrazbe?

Vaš spol?

Ali poznate metodo samokovčinga?

Mislite, da bi z metodo samokovčinga dvignili kakovost svojega življenja?

Kateri motivatorji vplivajo na vašo kakovost življenja?

Menite, da ljudje dovolj naredimo, da izboljšamo svojo kakovost življenja?

Na sliki 1 je prikazan model raziskave. Zanima nas predvsem dejavniki, ki so pomembni pri samokovčingu.



Slika 1. Prikaz modela raziskave

Anketiranci, ki so sodelovali so pri izpolnjevanju anketnega vprašalnega so naključni.

4 Rezultati in razprava

V anketi (Tabela 1) je sodelovalo 17 anketirancev. Anketiranci so bili ženskega in moškega spola, različnih starosti. Njihova izobrazba je bila različna, od osnovnošolske, srednješolske oz. višje, visokošolske in druge. Vsi anketiranci so bili zaposleni.

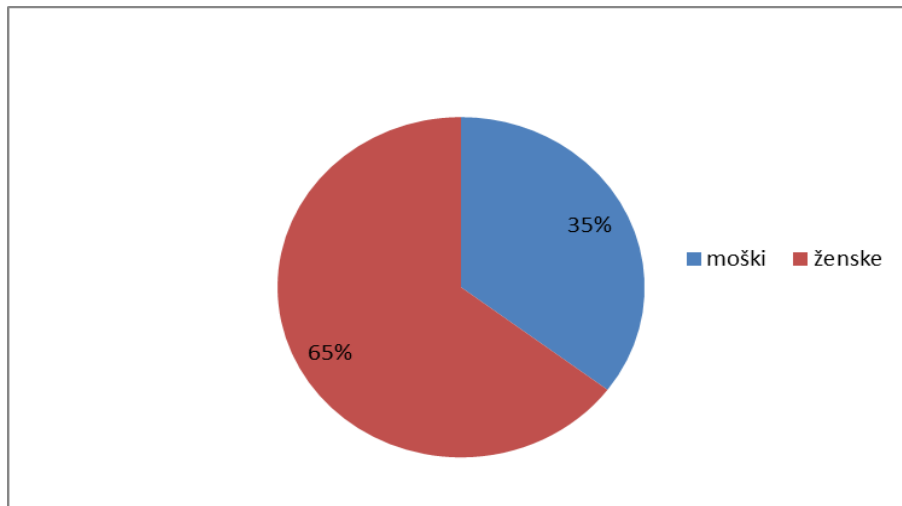
Analizo intervjuja smo izvedli s pomočjo podanih odgovorov v intervjuju.

Tabela 1. Demografski podatki

Vprašanje	Odgovor	N	N(%)
Spol	Moški	6	35
	Ženske	11	65
Starost	Do 20 let	0	0
	Od 20 do 40 let	10	59
	nad 40 let	7	41
Izobrazba	Osnovnošolska	1	6
	Srednješolska	8	47
	Višja,	8	47
	visokošolska, itd.		/
Zaposlen	/		100
	Da	7	/
	Ne	/	

Opomba: N frekvenca; N(%) frekvenca v odstotkih

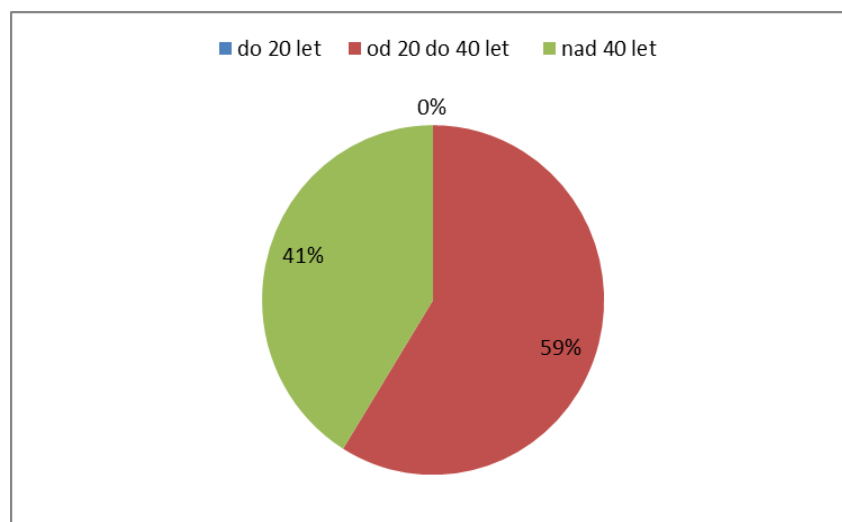
Grafični prikaz anketirancev po spolu je prikazan na Sliki 2.



Slika 2. Prikaz anketirancev po spolu.

Pri anketi je sodelovalo 17 anketirancev, različnega spola. Od tega je bilo 35 % moških in 65 % žensk.

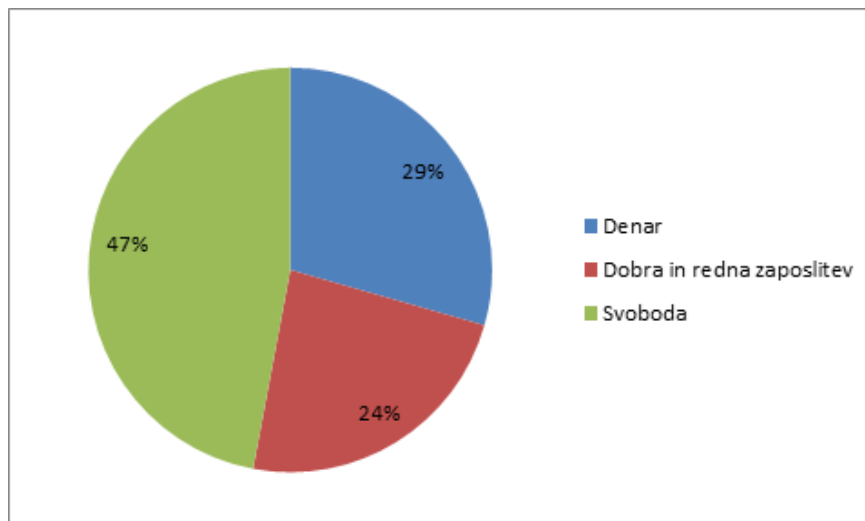
Grafični prikaz anketirancev po starosti je prikazan na sliki 3.



Slika 3. Prikaz anketirancev po starosti.

V anketi je sodelovalo 59 % anketirancev starih nad 40 let, 41% anketirancev od 20 do 40 let in v kategoriji do 20 let ni bilo nobenega anketiranca.

Grafični prikaz motivatorjev, ki vplivajo na kakovost življenja je prikazan na sliki 4.



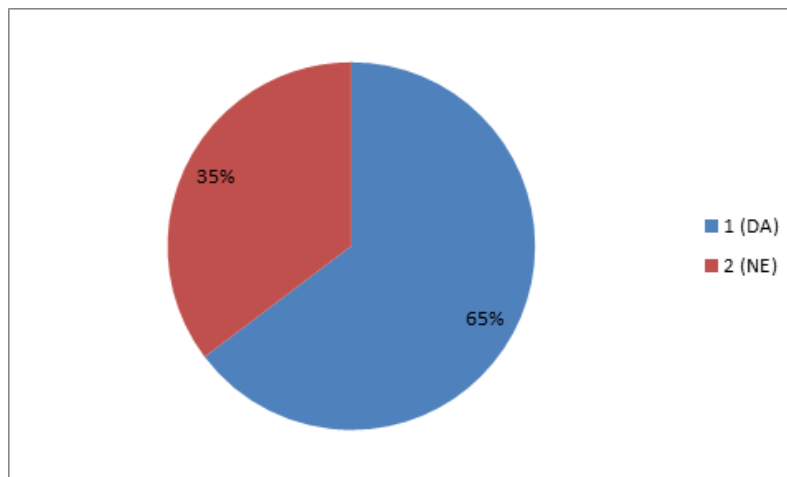
Slika 4. »Kateri motivatorji vplivajo na vašo kakovost življenja?«

Postavljena je bila hipoteza, da je denar najboljši motivator in vpliva na kakovost življenja. Anketiranci so imeli na voljo tri motivatorje in sicer, da je motivator denar, dobra in redna zaposlitev in svoboda. Največ anketirancev je odgovorilo, da je svoboda tista, katera je največji motivar za boljšo kakovost življenja.

Hipoteza 1, da je denar najpomembnejši motivator je ovržena. Anketiranci so največ svojih glasov namenili, da je najpomembnejši motivator svoboda.

Svoboda je pomemben motivator za kakovost življenja. Če ljudje nismo svobodni živimo v nekem zaporu, otesnjeni, obremenjeni z dejavniki, ki poslabšajo kakovost življenja posameznika. Svoboda ima veliko pomenov, lahko je že svoboda govora, svoboda gibanja, kratka svoboda je nekaj kar nam bistveno izboljša kakovost življenja in je osnova našim živlenskimi potrebami.

Slika 5. Prikaz odgovor na tezo ali posamezniki potrebujejo samokovčing za doseganje zastavljenih ciljev.



Slika 5. »Ali bi sami potrebovali samokovčing?«

Pri hipotezi 2 je bilo podano, da posamezniki potrebujejo samokovčing za doseganje ciljev. Teza je bila potrjena. Anketiranci so se večinoma strinjali, da bi potrebovali samokovčing. Nekatere organizacije izvajajo kovčing pri svojih zaposlenih, lahko pa posameznik ravno tako s pomočjo pripomočkov, se nauči izvajati sam samokovčing. Seveda se je potrebno pri izvajanju samokovčinga držati navodil in ta način poistovetiti s seboj in s tem si posameznik lahko dvigne kakovost svojega življenja.

Veliko je delavnic, ki ponujajo izobraževanja za razvoj posameznikov, raznih timov, športnikov, glasbenikov, vodstvenih delavcev,... S samokovčingom posameznik pridobi na samopodobi, je bolj samozavesten, hitreje pride do svojih ciljev in je enostavno bolj zadovoljen s svojim delom in življenjem. Če je človek psihološko bolj zdrav, je tudi fizično bolj zdrav.

Človek se rodi in odrašča s svojimi straši, ki so ti vzgled in zrasteš ravno tak, kot so bili oni. Vsi vzorci, ki so ti bili dani skozi odraščanje so lahko dobri ali manj dobri. Takim, manj dobrim se želimo s samokovčingom prevzorčiti in postati nekaj drugega. Vsak posameznik se mora za kakovost življenja svojega življenja, narediti veliko sam, s svojo voljo in zanimanjem do novih znanj, le tako, bo imel vsak posameznik boljšo kakovost življenja.

5 Zaključek

V raziskavo sta bili postavljeni dve hipotezi. Hipoteza 1 »Najpomembnejši motivator, ki vplivajo na kakovost življenja je denar« je bila ovržena. Najpomembnejši motivator anketirancev je svoboda. Denar in dobra zaposlitev nista najpomembnejša motivatorja.

Postavljena je bila še Hipoteza 2: »Posamezniki potrebujejo samokovčing, za doseganje zastavljenih ciljev?« Večina anketirancev je prepoznalo, da potrebuje samokovčing, ki bi pomagal anketirancu, da pride do nekih novih spoznaj, novega življenja in s tem, bi mu dvignilo kakovost življenja. Hipoteza 2 je bila sprejeta.

Če pogledamo življenje, kot celoto je dobro vedeti, kaj si ljudje želijo v svojem življenju. Kateri so motivatorji, ki jih ženejo naprej. Kaj potrebujejo, da še vedno uspešno sledijo tempu življenja. Tudi organizacija v kateri si zaposlen, bi morala dati velik poudarek na počutje zaposlenega, na njegove motivatorje in vlagati v človeški kapital, kajti le to je ključ do uspeha. Če je posameznik zadovoljen srečen, bo zdrav in bo lahko dobro delal, tako v privatnem življenju, kot na delavnem mestu. Samokovčing je pomemben del, da si posameznik pomaga sam in s svojim novim načinom sprejemanja samega sebe pride do novih vzorcev.

Pomen članka za družbo je, kako si posameznik lahko pomaga s samokovčingom, da doseže boljšo kakovost življenja.

Raziskava je bila omejena na manjše število anketirancev in objavljena na enem spletnem portalu, za nadaljnjo raziskovanje bi lahko razširili tako število anketirancev, kot tudi nabor vprašanj v anketi.

Reference

1. B & B (2014). *Kaj je svoboda*. Najdeno na <https://www.bbconsulting.si/bb-aktualno/archive-999999/kaj-je-svoboda>, dne 23.10.2022
2. SSKJ (2022). *Svoboda*. Najdeno na <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=svoboda&All=svoboda&FilteredDictionaryIds=130>
3. Levine., T., 2010. *Coaching je za vsakogar*. Ljubljana.
4. Smith., J., 2022. *Zakaj mi tega nihče ni povedal že prej*. Učila International.
5. Heller, R. & Hindle, T. (2001). *Veliki poslovni priročnik*. Ljubljana. Mladinska knjiga.
6. Denny, R. (1997). *O motivaciji za uspeh*. Gorski vestnik. Ljubljana.

Simona Pavlin Repovž po izobrazbi sem dipl. ing. kemijske tehnologije, je zaposlena v Krki d.d. kot tehnolog v fazi polizdelkov. Je študentka 2. letnika magistrske stopnje Menedžment kakovosti na Fakulteti za organizacijske študije v Novem mestu.

Abstract:

The Impact of Self-coffining on the Quality of Life

Research Question (RQ): How does self-coaching affect the quality of life? Two hypotheses were put forward. Hypothesis 1: The most important motivator that affects the quality of life is money? And Hypothesis 2: Do individuals need self-coaching to achieve goals?

Purpose: The purpose of the research is to examine the motivators that influence the quality of life, how to help yourself to raise your quality of life to a higher level, to conduct a survey and to confirm or reject the proposed theses.

Method: For the research method, I performed a quantitative method and otherwise prepared a survey in the IKA tool. I published the survey online.

Results: Two hypotheses were put forward in the research. The first hypothesis that money is the most important motivator was not confirmed. Respondents chose freedom as the most important motivator. The second hypothesis, that individuals need self-coaching in achieving the set goals, was confirmed. Respondents need self-coaching in their work to achieve the set goals.

Organization: The research shows the self-coaching method, which has a benefit and a positive impact on the individual as well as the organization.

Society: The theoretical part of the research described the ways in which we influence the quality of our lives and thereby indirectly influence society.

Originality: I don't think I've ever come across a self-quarantine and a questionnaire online.

Limitations/Future Research: The research should include a larger number of respondents and a larger number of questions on the topic of quality of life.

Keywords: self-cultivation, motivation, inner self, self-confidence, well-being, quality of life.

Copyright (c) Simona PAVLIN REPOVŽ



Creative Commons License

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.